

# 食からはじまる健康づくり ～食育の時代に～

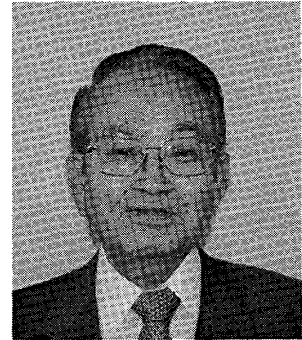
武蔵丘短期大学 学長 藤沢 良知

## 1. 制定された食育基本法

食育に関する施策を全国的規模で総合的、計画的に推進するための『食育基本法』が平成17年6月10日（平成17年法律第63号）成立し、平成17年7月15日から施行されました。ところで、どんな目的で食育基本法が制定されたのか、法制定の趣旨をまず見てみたいと思います。

さて、最近の私達の食生活の問題点は、①食を大切にする心の欠如、②栄養のバランスの偏った食事や不規則な食事の増加、③肥満や生活習慣病の増加、④過度の痩身傾向、⑤食の安全上の問題の発生、⑥食の海外への依存、⑦伝統ある食文化の喪失、⑧それに食に関する情報の氾濫等食の乱れの中にあって、自ら食のあり方を学ぶことが求められています。

今こそ家庭、学校、保育所、地域、関係団体等が相互連携して、国民運動としての食育の推進が重要であるとして、食育についての基本理念を明らかにし、方向性を示し、国、地方公共団体、国民をあげて食育を推進しようとするものです。食育基本法の概念イメージ図は次のとおりです。



## 2. 食育の基本理念

食育基本法では基本理念に基づく施策として、次の7つの項目（条文）が示されています。

- ①国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成（第2条）
- ②食に関する感謝の念と理解（第3条）
- ③食育推進運動の展開（第4条）
- ④子どもの食育における保護者、教育関係者の役割（第5条）
- ⑤食に関する体験活動と食育推進会議の実践（第6条）
- ⑥伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率向上への貢献（第7条）
- ⑦食品の安全性の確保等における食育の役割（第8条）

## 3. 食育基本法に基づく食育推進基本計画

—平成22年度に向けた改善目標—

平成18年3月31日に総理大臣官邸において、食育推進会議が開催され食育基本法に基づいて「食育推進基本計画」が策定されました。そこでは、平成22年度に向けた食育の推進の目標が示されています。

各地域の実態や特性に配慮しつつ目標達成を図ることとされています。

- ①食育に関心を持つ国民の割合の増加—平成17年度70%（食育に関心がある又はどちらかというに関心がある者）→平成22年度90%以上を目指す
- ②朝食を欠食する国民の割合の減少
  - ・平成12年度で小学生4%（小学校5年生のうち殆んど食べないと回答した者）→平成22年度までに0%を目指す
  - ・平成15年度で20歳代欠食30%、30歳代欠食23%（調査日において、「菓子・果物などのみ」「錠剤などのみ」、「何も食べない」に該当した者）→平成22年度までにいずれも15%以下を目指す
- ③学校給食における地場産物を使用する割合の増加—平成16年度21%（学校給食において都道府県単位での地場産物を使用する割合・食材数ベース）→平成22年度までに30%以上を目指す
- ④「食事バランスガイド」「食生活指針」「日本人の食事摂取基準」等の食生活上の指針を参考に食生活を送っている国民の割合の増加→平成22年度までに60%以上を目指す
- ⑤内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を認知している国民の割合の増加→平成22年度までに80%以上を目指す。
- ⑥食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している国民の数の増加→平成22年度までに現状値の20%以上を目指す
- ⑦教育ファームの取組がなされている市町村の割合の増加—一連の農作業等の体験の機会を提供する教育ファームの取組が計画的になされている市町村の割合 平成17年度42%（市町村、学校、農林漁業者等様々な主体が取り組んでいる市町村）の増加→平成22年度までに60%以上を目指す
- ⑧食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合の増加→平成22年度までに60%以上とすることを目指す
- ⑨食育推進計画を作成・実施している都道府県及び市町村の割合の増加→平成22年度までに都道府県の割合100%、市町村の割合50%以上を目指す

#### 4. 食育推進運動の展開

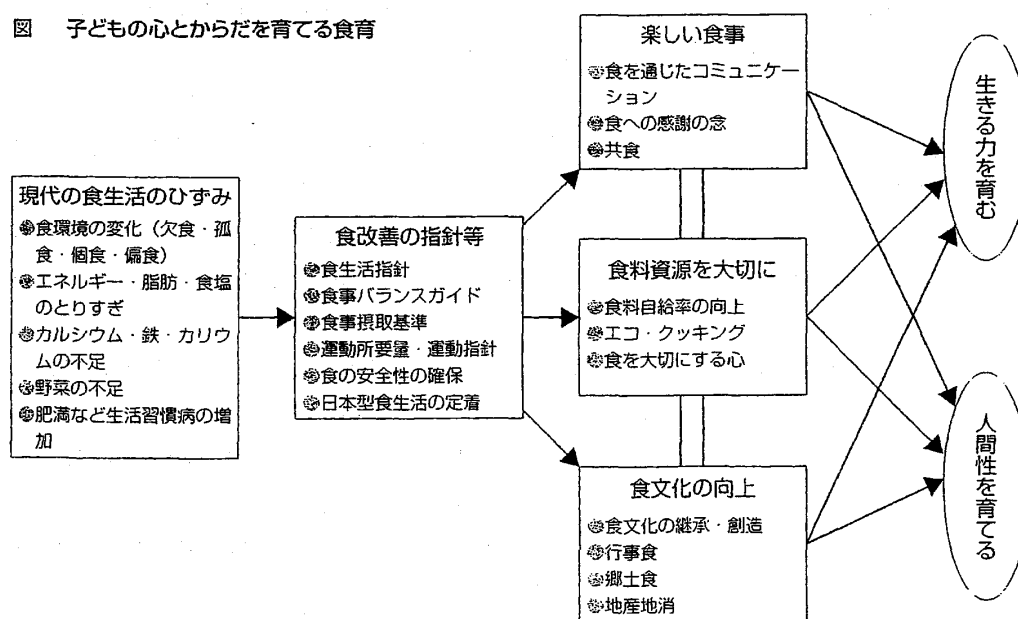
食育運動を国民運動として推進するため関係者の連携・協力体制を強化して次のような施策を推進するとしています。

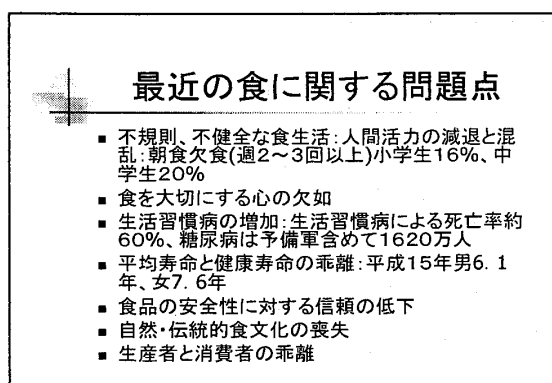
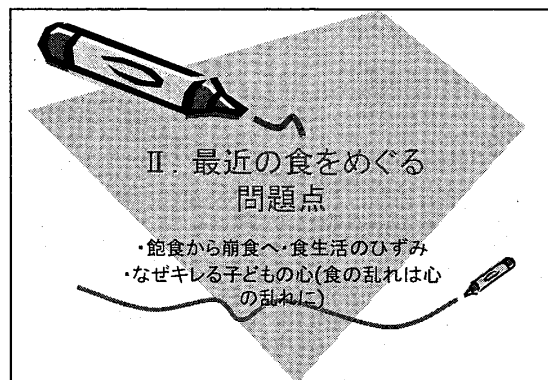
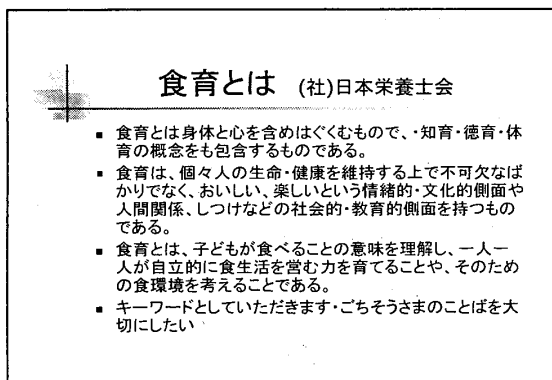
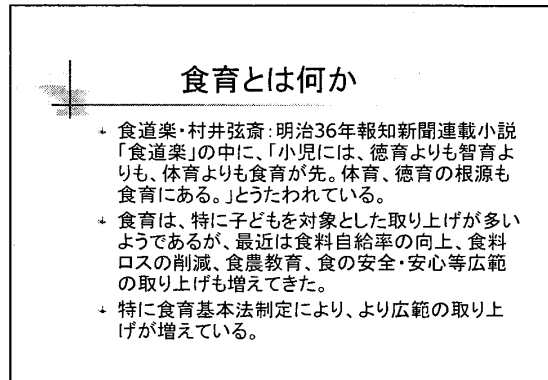
- ①食育月間の設定・実施—毎年6月を「食育月間」と定め各種広報媒体やイベント等を活用して周知を図る。
- ②毎月19日を「食育の日」と定め、キャッチフレーズを活用するとともに、少なくとも週1日は家族揃って楽しい食卓を囲めるよう呼びかける。

#### 5. 健康寿命の延伸・生活習慣病の予防でQOLの向上

日本は世界に冠たる健康長寿国になったとはいえ、平均寿命と健康寿命の乖離は6~7年に及び、生活習慣病の予防、介護予防が最大の課題となり、食の役割が重視されています。図は食育推進計画に盛られている内容を参考に、現代の食生活のひずみをいかに正しい方向に改善するか。そのための食改善の指針等をいかに活用し普及啓発を図るか、食育の実際として「楽しい食事」「食料資源を大切に」「食文化の向上」等を通じて、子ども達の生きる力・人間性の向上・健康寿命の延伸を図るなど、一連の流れを事例として示したものです。食という字は人を良くすると言われていますが、その成果を期待したいものです。

図 子どもの心とからだを育てる食育



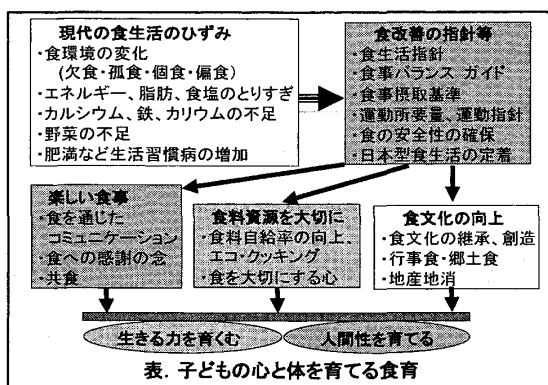


## 食育基本法の基本理念

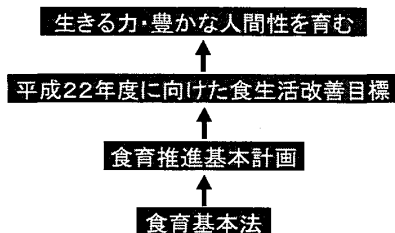
- 国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
- 食に関する感謝の念と理解
- 食育推進運動の展開
- 子どもの食育における保護者、教育関係者の役割
- 食に関する体験活動と食育推進活動の実践
- 伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮、農山漁村の活性化、食料自給率の向上
- 食品の安全性の確保等における食育の役割

## 食育推進基本計画4つの柱

- 1. 食育推進施策の基本的方針
- 2. 食育の推進目標
- 3. 食育の総合的推進
  - ①家庭における食育の推進 ②学校・保育所における食育の推進 ③地域における食生活改善
  - ④食育推進運動の展開 ⑤生産者と消費者の交流促進、環境と調和した農林漁業の活性化
  - ⑥食文化の継承活動支援 ⑦食品の安全性、栄養・食生活に関する調査
- 4. 食育に関する施策の総合的・計画的推進



## 食育推進基本計画のあらまし



## IV. 生活習慣病

- ・メタボリック・シンドローム
- ・予防に使う100円は治療費の1万円に等しい

## メタボリックシンドローム

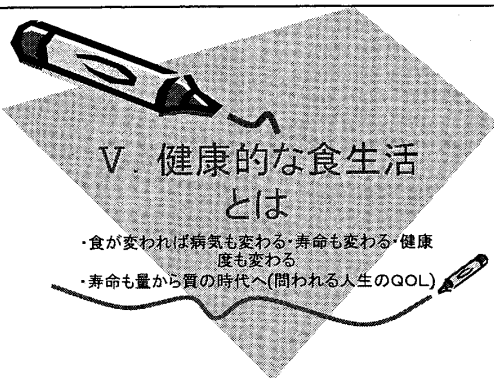
- 平成17年4月に日本内科学会等8学会合同委員会でメタボリックシンドロームという疾病概念を提案
- 内臓脂肪型肥満、高血糖、高血圧、高脂血を個々の病態としてとらえるのではなく相互関連を重視
- 生活習慣病有病者・予備軍は、これら病態を重複して発症するケースが多く、脳卒中、心筋梗塞の発症の危険性が高い。

## 生活習慣病を予防する食べ方

- 朝食は抜かない
- 主食・主菜・副菜を揃えて食べる
- 自分の適正体重を知り、食べ過ぎに気を付け、肥満を予防
- 好き嫌いせずに食べる
- 脂肪と塩分は取りすぎない
- 無理なダイエットはしない
- 1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ(厚生労働省)

## 肥満を防ぐ食べ方

- まとめ食い・どか食いをしない
- 早食いをしない。ゆっくりよくかんで食べる
- 腹八分目にする
- 夜食・寝る前の食事をしない
- ながら食いをしない
- 間食をなるべくしない
- 低エネルギーのもの・好きな物から食べる



## 世界各国の平均寿命・健康寿命

|           | 平均寿命(2002) |      | 健康寿命(2002) |      |
|-----------|------------|------|------------|------|
|           | 男女計        | 男女計  | 男性         | 女性   |
| 1. 日本     | 81.9       | 76.0 | 72.3       | 77.7 |
| 2. サンマリノ  | 80.6       | 73.4 | 70.9       | 75.9 |
| 3. スウェーデン | 80.4       | 73.3 | 71.9       | 74.8 |
| 4. スイス    | 80.6       | 73.2 | 71.1       | 75.3 |
| 5. モナコ    | 81.2       | 72.9 | 70.7       | 75.2 |
| 6. アイスランド | 80.1       | 72.8 | 72.1       | 73.6 |
| 7. イタリア   | 79.7       | 72.7 | 70.7       | 74.7 |

## 健康的な食事の摂りかた

- ゆっくりよく噛んで食べる
- なるべく同じ時刻に食べる
- 欠食・夜食は避ける
- 一日三食を規則正しく
- 家族揃って楽しく食べる
- 食卓に愛を、そして心を
- 食の乱れは心の乱れに
- 大切にしたい家庭の味・手づくりの心

## 全人類が日本人の生活をするとなと2つの地球が必要

- 世界自然保護基金(wwf本部スイス)は2000年に、人類が地球の生態系に与えた圧迫の程度がここ30年間に大幅に増加
- 自然環境の悪化
- 人類すべてが欧米人や日本人のように、自然資源を浪費し、二酸化炭素を大量に排出する生活をする、地球がもう2つ必要と警告